



Belegte Brote mit Ziegenfrischkäse und Serranoschinken



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	50 g
Sonnenblumenkernbrot	8 Scheiben
Ziegenfrischkäse	100 g
Serranoschinken	100 g

Zubereitung

1. Rucola waschen und trocken schütteln. Brotscheiben jeweils mit Ziegen-Frischkäse bestreichen, Serrano-Schinken darauf verteilen und mit Rucola servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	485 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g